

# Let's talk about sex – aber wie?

Nicht nur beim Thema Sex, auch wenn es um Liebe und Partnerschaft geht, stoßen viele an ihre kommunikativen Grenzen. Denn gerade wenn die Partnerschaft in einer Krise steckt oder sexuelle Wünsche unerfüllt bleiben, ist die Aussprache oft schwierig. Dabei kann ein offener und ehrlicher Dialog wahre Wunder wirken. Damit das Gespräch aber nicht in einem Desaster endet, sollten einige Verhaltensregeln berücksichtigt werden.

## Leipziger Impulsgespräch: Gernot Barth im Interview mit Kurt Starke

**Gernot Barth:** Wie funktioniert die Kommunikation bei Paaren, deren Beziehung in einer Krise steckt? Ist es sinnvoll, zu leugnen, dass es überhaupt eine Krise gibt, und zu hoffen, dass die Lösung von allein kommt, oder sollte mit offenen Karten gespielt werden?

**Kurt Starke:** Zunächst: Wer definiert, was eine Krise ist? Fängt das bei kleinen oder großen Unstimmigkeiten an oder bei einer Zerrüttung? Was der eine als große Krise empfindet, muss der andere überhaupt nicht als Krise betrachten. Fest steht nur, dass es Krisen in allen Beziehungen gibt, in kurzen und auch in sehr langen Beziehungen. Und manche scheinen unlösbar, Verzweiflung und Hilflosigkeit erfassen Verstand und Gefühl. Zum Glück lösen sich kleine Krisen oft von selber auf, durch die Gemeinsamkeiten des Alltags und durch ein gutes Wort.

**Gernot Barth:** Wer sich einer großen Krise gegenüber sieht, denkt oft gleich an Trennung oder unterstellt dem anderen, sich trennen zu wollen.

---

**Bei wirklichen Liebesbeziehungen ist der Wunsch nach Trennung nicht latent vorhanden.**

---

**Kurt Starke:** Gedanken an eine Trennung können trivial sein, bloße Gedankenspielerlei zur eigenen Beruhigung. Aber im Grunde genommen ist bei wirklichen Liebesbeziehungen der Wunsch nach Trennung nicht latent vorhanden. Diese Beziehungen sind von einem Urvertrauen getragen. Beide sind sich sicher: Was auch immer passiert, wir halten zusammen und trennen uns nicht. Dennoch muss auch eine solche Beziehung immer wieder neu gestaltet werden, sonst verodet sie oder man lebt nur noch nebeneinander, gefühlsmäßig getrennt, obgleich man offiziell noch zusammen ist.

Was nun den ernsthaften Trennungswunsch betrifft, so zeigen meine Befunde, gibt es zum einen die destruktive Variante. Es wird dann geredet oder nicht geredet, obwohl die Entscheidung innerlich schon gefallen ist. Bei der konstruktiven Variante besteht neben dem Trennungsgedanken der Wunsch, die

Beziehung aufrechtzuerhalten. Wenn Paare eine schwere Krise überstehen, wie beispielsweise infolge eines Seitensprungs, schweißt sie das oft sehr stark zusammen, obwohl anfangs eher an das Gegenteil oder an gar nichts gedacht wurde.

**Gernot Barth:** Fremdgehen ist Ihrer Meinung nach also eine richtige Krise?

---

**Manchmal wird die Beziehung durch einen Seitensprung eher gefestigt, weil es zu einer Kommunikation kommt, die für die Beziehung fruchtbar ist.**

---

**Kurt Starke:** Ein Seitensprung wird für die Beziehung nicht automatisch zur Krise. In 50 Prozent der Fälle erfährt der Partner nichts vom Seitensprung des anderen. Da verliert die Affäre mit der Zeit an Bedeutung für die Beziehung, sie verblasst. Viele Paare jedoch geloben sich zu Beginn ihrer Beziehung, eventuelle sexuelle Außenkontakte zu gestehen. Das hat zur Folge, dass dieses Ereignis, selbst wenn es von geringer Bedeutung für denjenigen ist, der fremdging, nach der Beichte und der zwanghaften Aktualisierung des Geschehens in wiederkehrenden Vorwürfen und Gesprächen ein solches Gewicht erhält, dass die Beziehung daran zerbricht.

Aber das ist immer nur die eine Seite. Daneben gibt es auch Fälle, bei denen ein Geständnis damit endet, dass der geschädigte Partner den anderen einfach küsst und sagt: Lass es uns weiter versuchen! Dann findet überraschenderweise eine körperliche Kommunikation statt, auch eine sinnlich-sexuelle. In diesen Fällen wird die Beziehung durch den Seitensprung eher gefestigt, weil es zu einer Kommunikation kommt, die für die Beziehung fruchtbar ist.

**Gernot Barth:** Wie sollte man mit seinem Partner über ein so schwerwiegendes Problem wie einen Seitensprung reden?

---

**In den meisten Fällen kommen Kränkungen nicht allein oder hauptsächlich durch die Affäre, sondern durch eskalierende Auseinandersetzungen danach zustande.**

---

**Kurt Starke:** Das Reden über eine vergangene Affäre fällt niemandem leicht, und es führt immer zu einer momentanen Katastrophe, da die betrogene Person tief verletzt ist, sich minderwertig, verraten und verkauft fühlt. Wegen der großen Emotionalität der Situation gibt es keinen Masterplan. Solche Krisen müssen schlichtweg ausgestanden werden. Dabei spielt die Dauer der Beziehung eine erhebliche Rolle, ebenso ob es sich bei der Affäre um einen einmaligen Ausrutscher oder um ein wiederholtes Muster handelt. Wenn beide Partner innerlich gewillt sind, zusammenzubleiben, weil sie sich gernhaben und weil sie sehr viel mehr verbindet, als sie ursprünglich dachten, dann ertragen sie auch diese Gespräche. Ein einzelnes Gespräch reicht meist nicht aus. Aber verzweifelte Gespräche wieder und wieder können auch das Falsche sein. Hier das richtige Maß zu finden, gelingt nur, wenn die gegenseitige Achtung nicht verloren gegangen ist und nicht zerredet und zerstritten wurde.

Ganz dramatisch wird es, wenn eine Gesprächssituation eskaliert. Da ist ratsam, auch einmal Halt zu sagen, eine Pause einzulegen, in der jeder etwas tut, allein oder zu zweit, das von diesem schweren Geschehen ablenkt. Ein belangloses Gespräch mit einem Außenstehenden kann die erregte Seele wieder ins Gleichgewicht bringen. Man muss immer daran denken, dass in den meisten Fällen die Kränkungen nicht allein oder hauptsächlich durch die Affäre, sondern durch eskalierende Auseinandersetzungen danach zustande kommen. Liebevolle Beziehungen haben die Potenz, auch in Krisensituationen das Gute im anderen und in einem selbst zu sehen und zu fördern, Hass lässt das Böse gedeihen.

**Gernot Barth:** Ich würde gern noch ein anderes Problem diskutieren. Wie geht man damit um, wenn das sexuelle Verlangen nachlässt?

---

**Die sogenannte sexuelle Diskordanz, die Nicht-Übereinstimmung des Verlangens, ist nicht die Ausnahme, sondern die Regel.**

---

**Kurt Starke:** In einer Langzeitbeziehung ist es ganz normal, dass die sexuelle Anziehungskraft zwischen den Partnern nachlässt und die Lust auf sexuelle Aktivitäten nicht mehr so groß ist. Irgendwann kommt es bei jedem Paar dazu, dass sich im Laufe der Zeit die Funktionen der Sexualität verändern. Ab und an kann es bei günstigen äußeren Bedingungen zu Drangperioden kommen, aber wenn die sexuelle Aktion allzu routiniert verläuft, wird sie leicht langweilig.

Wenn beide keine Lust mehr aufeinander haben, ist es unkritisch. Das eigentliche Problem entsteht aus dem Auseinanderfallen der Ansprüche, wenn ein Partner will, der andere aber nicht, oder wenn der Partner keine erotische Anziehungskraft mehr für den anderen hat. Die sogenannte sexuelle Diskordanz, die Nicht-Übereinstimmung des Verlangens, ist nicht die Ausnahme, sondern die Regel – auch schon in jungen Beziehungen. Dass beide zum selben Zeitpunkt Lust aufeinander haben, ist eher selten. Aber diese Rarität, diese Reziprozität der Wünsche und des Verlangens, ist für das Paar von allergrößter Bedeutung, sie gehört zu den Glücksmomenten der Partnerschaft.

**Gernot Barth:** Wie löst sich denn aber der heikle Konflikt auf, wenn der eine will und der andere nicht? Spielt es dabei eine Rolle, wer den aktiveren Part übernimmt, der Mann oder die Frau?

---

**In Zweifelsfällen geht es in deutschen Betten eher nach der Frau als nach dem Mann.**

---

**Kurt Starke:** In den meisten Fällen passiert nichts. Manchmal aber doch. Wenn die Partner umeinander werben, ohne den anderen zu bedrängen, dann ist das eine hohe Form der präsexuellen Liebeskunst. In Zweifelsfällen geht es in deutschen Betten eher nach der Frau als nach dem Mann. Es gehört zu den bedeutendsten Ergebnissen meiner langjährigen Untersuchungen, dass sich – wie kaum auf einem anderen Gebiet – im Sexuellen das Verhältnis zwischen Frau und Mann verändert hat, in Richtung von Einvernehmlichkeit und Respekt





und mit der besonderen Farbe, dass es eher der männliche Teil des Paares ist, der auf die Wünsche des weiblichen eingeht, als umgekehrt – oder dass die sinnlich-erotische Überzeugungskraft der Frau stärker als die des Mannes ist.

**Gernot Barth:** Ab wann wird die Ungleichheit der sexuellen Wünsche in einer Beziehung zum Problem und was kann man dagegen tun?

---

**Frauen stellen den höheren Anteil derjenigen, die die Trennung einleiten.**

---

**Kurt Starke:** Das Problem wird massiv, wenn es nicht um einen situativen, aktuellen, zeitweiligen Konflikt geht, sondern wenn ein solches Verhalten habituell ist, zum Beispiel wenn die Frau lustlos bleibt oder nach und nach wird. Oder wenn der Mann aus irgendwelchen Gründen für die Frau abstoßend geworden ist. Letztlich: wenn es mit der gegenseitigen Berührbarkeit problematisch geworden ist. Da gibt es dann zwei Varianten: erstens, eine Trennung. Dieser Schritt fällt denen, die lange zusammengelebt haben, die Kinder miteinander haben, die Enkel haben, die ein Haus und einen Garten, eine herzliche Verwandtschaft, einen großen Bekannten- und Freundeskreis besitzen, außerordentlich schwer, aber einige gehen diesen Weg. Dabei stellen die Frauen den höheren Anteil derjenigen, die die Trennung einleiten.

Variante zwei betrifft Menschen, die sich sonst mögen und gut miteinander auskommen. Dann stellt sich die Frage: Können sie sich noch anfassen? Küssen sie sich noch? Können sie sich normal umarmen? Das ist zunächst ganz unabhängig von sexuellen Aktivitäten und Koitus. An die Stelle einer Trennung tritt oft das Masturbieren innerhalb der Beziehung als Ausgleich. Manchmal wird der Ausweg in einem sexuellen Abenteuer gefunden, sofern man Mittel und Weg dazu hat. Aber das ist nicht jedem gegeben. Männer suchen vielleicht ihr sexuelles Heil im Bordell oder in einer erotischen Massage. Manchmal kann das eine Beziehung erträglich machen, oft entstehen aber dadurch neue Probleme. Eine chronische Divergenz in den sexuellen Wünschen, ein wachsendes sexuelles Defizit sind und bleiben ein Leidensproblem erster Ordnung, das so leicht nicht zu lösen ist.

**Gernot Barth:** Wenn wir gerade beim Thema sind: Welchen Stellenwert nehmen sexuelle Wünsche in einer Beziehung ein?

---

**Die meisten Partner haben keine unerfüllten Wünsche aneinander, vor allem keine Wünsche sexueller Natur und auch nicht bezüglich bestimmter Sexualpraktiken.**

---

**Kurt Starke:** Man geht immer davon aus, dass Partnerbeziehungen sexuell defizitär sind und dass alle beide besondere Wünsche sexueller Art haben. Doch meine Untersuchungen zeigen etwas



anderes: Die meisten Partner haben keine unerfüllten Wünsche aneinander, vor allem keine Wünsche sexueller Natur und auch nicht bezüglich bestimmter Sexualpraktiken. Danach gefragt, wird höchstens gesagt, man würde gern mal am Meer Sex haben oder auf einem Aussichtsturm ... Freilich ist zu differenzieren: Gibt es a) in der Partnerbeziehung oder b) jenseits von ihr Wünsche? Sind diese Wünsche nur in der Fantasie vorhanden oder werden sie als realisierbar betrachtet? Meist sind die fantasierten Wünsche nicht als realisierbar gedacht oder die Realisierbarkeit wird nicht wirklich gewollt. Dass ein Mann mal sagt: Ich möchte mit fünf Frauen gleichzeitig schlafen, oder dass eine Frau von einem erotischen Abenteuer mit ihrem Lieblingsschauspieler träumt, das hat alles keine praktischen Konsequenzen.

Die sexuellen Wünsche, die direkt den Partner betreffen, sind ganz anderer Natur. Sie betreffen den Umgang miteinander als Ganzes, und sie richten sich in erster Linie auf die Zärtlichkeit. Die größten Defizite, die insbesondere Frauen empfinden, sind nicht rein sexueller Natur, sondern beziehen sich auf den Wunsch nach Berührungen, nach Zärtlichkeit, nach Schmusen, nach schönen Gesprächen, und auch nach dem Reden über die Wünsche.

### Prof. Dr. habil. Kurt Starke

Soziologe, Sexualwissenschaftler und Partnerschaftsforscher. Er war Forschungsleiter am Zentralinstitut für Jugendforschung Leipzig und hat in großen empirischen Untersuchungen an die 70.000 Personen befragt.



**Gernot Barth:** Doch gerade das Reden über diese Themen kommt in sehr vielen Partnerbeziehungen häufig viel zu kurz. Welche Probleme können auftreten und worauf sollte man grundsätzlich achten?

**Kurt Starke:** Nehmen wir an, dass einer der Partner es von seinem Elternhaus her gewohnt ist, über sexuelle Themen zu reden. Wenn er Fragen hatte, konnte er sich an die Eltern wenden, er hat Literatur gelesen und sich informiert. Im Gegensatz dazu hat der andere Partner nie über Sexuelles gesprochen oder auch nur darüber nachgedacht. Wenn diese beiden Menschen zusammenkommen, kann es sein, dass sich der Erfahrenere für das Verständnis des anderen zu direkt oder zu derb oder zu unverhohlen oder zu gelassen ausdrückt. Das kann auf diesen einerseits erschreckend wirken, andererseits kann er es auch als Befreiung

empfinden. Daher ist es besonders wichtig, den Partner, dem es schwerfällt, über solche Themen zu sprechen, vorsichtig an das Thema heranzuführen.

Natürlich kann aber auch nonverbal kommuniziert werden. Wenn eine Frau beim Sex gern oben sein möchte, dann muss sie das einfach tun. Darüber muss nicht groß geredet werden. Und wenn ein Mann kein galantes Wort für das weibliche Genital findet, dann muss er eins erfinden.

**Gernot Barth:** Das Elternhaus spielt also eine entscheidende Rolle, wenn es um den kommunikativen Umgang mit Sexualität geht?

**Das gesamte Selbstbewusstsein eines Menschen ist davon abhängig, ob er schon frühzeitig im Elternhaus einen positiven Begriff von Liebe, Begehren und Leidenschaft erfahren hat.**

**Kurt Starke:** Ja. Obwohl Sexualität heutzutage in der Öffentlichkeit ständig präsent ist und fortlaufend in den verschiedensten Medien einschließlich des Internets thematisiert wird, herrscht zu Hause oft tiefes Schweigen. Meine Untersuchungen zeigen aber eindeutig, dass sich eine offene und sachliche Kommunikation im Elternhaus im Verbund mit einem achtungsvollen Verhältnis zueinander überaus positiv auf künftige Beziehungen auswirkt. In der Sexualaufklärung gibt es kein Zuführ, sondern nur ein Zuspät. Das gesamte Selbstbewusstsein eines Menschen ist davon abhängig, ob er schon frühzeitig im Elternhaus einen positiven Begriff von Liebe, Begehren und Leidenschaft erfahren hat. Dazu gehört auch, sich mit der Am-

bivalenz des öffentlichen Umgangs mit Sexualität auseinanderzusetzen und zugleich Sexualität nicht auf eine Gefahrenquelle, auf Böses und Gewalt zu reduzieren.

**Gernot Barth:** Wie geht man am besten vor, wenn man mit dem Partner über sexuelle Themen sprechen möchte?

**Kommunikation ist die Grundlage einer jeden Beziehung. Sie ist gemeinsam mit der Liebe unverzichtbar.**

**Kurt Starke:** Von Anfang an ist Kommunikation die Grundlage einer jeden Beziehung. Sie ist gemeinsam mit der emotionalen Basis der Partnerschaft, der Liebe, das Invariante, Unverzichtbare – und objektiv wie subjektiv der höchste Wert. Miteinander reden (und schweigen) können, Verstehen und Verstandenwerden, wortreich und wortlos, das fördert das positive Gefühl füreinander und schafft das so glücklich machende Vertrauen zueinander. Denn Kommunikation – echtes Gespräch und nicht Scheinrede, wirklicher Austausch und nicht inhaltsloses Gehebe – heißt immer auch Vertrauen.

Dazu kommt das Interesse am anderen. Fünfzehnjährige zum Beispiel erzählen sich in ruhigen oder stürmischen Stunden ihr ganzes Leben und sind heilfroh, das mit jemandem teilen zu können. Damit wird eine kommunikative Identität des Paares hergestellt. Das ist mehr als Rede und Widerrede, sondern bedeutet, miteinander zu reden. Dieses Wir macht die neue Qualität des Paares aus. Für den Fortbestand des Paares bleibt dieses Wir und dessen kommunikative Qualität das Entscheidende, dieses kostbare Verstehen und Verstandenwerden, das freilich nicht als unendlich betrachtet werden kann.

Naja, und hat der andere doch einmal ein Wahrnehmungsdefizit, zum Beispiel in Bezug auf sexuelles Verhalten, dann muss man sich eben allerlei einfallen lassen. Manchmal hilft ein einfaches, aber wirksames Verfahren: der Zettel. In einem ruhigen Moment nehmen sich beide Partner Zeit und schreiben alles auf, was ihnen sexuell an ihrem Partner gefällt und welche Wünsche darüber

hinaus bestehen. Ganz konkret kann auch die Frage formuliert werden: Wenn du einen Wunsch frei hättest bei mir in Bezug auf unsere Sexualität, was würdest du dir dann wünschen? Diese einfache Frage, am Küchentisch gemeinsam beantwortet, kann eine Revolution in der sexuellen Welt des Paares auslösen.

**Gernot Barth:** Mit welcher Einstellung sollte ein solches Gespräch angegangen werden?

**Humor ist eine wichtige Eigenschaft, um ein aktives Sexualeben zu haben.**

**Kurt Starke:** Das Reden über Sexualität hat auch mit Kreativität zu tun. Ohne Fantasie passiert nichts. Wichtig ist ebenfalls, das sexuelle Leben im Gespräch in den allgemeinen Kontext von Zärtlichkeit einzubetten. Das erleichtert den gemeinsamen Austausch. Man muss sich schon ein bisschen anstrengen. Zugleich darf es spielerisch sein. Ein Kampf nützt nichts, er wird leicht zum Krampf. Hilfreich ist auch, über eine gute Portion Humor zu verfügen, Kraft für Heiterkeit zu haben. Das ist eine wichtige Eigenschaft, um ein aktives Sexualeben zu haben. Wenn man also spaßhaft sagt „Was, du willst beim Sex mal einen Kopfstand machen? Dann probieren wir das doch!“, kann das sehr befreiend wirken.

**Im Gespräch gilt es, den anderen in seinem Feingefühl zu stärken und die eigene Sensitivität zu trainieren.**

Freilich sind die meisten Menschen bei wirklicher Leidenschaft und tiefen animalischen Gefühlen meist ernst. Aber im Gespräch sind Humor und Feinsinnigkeit wichtigste Komponenten. In der großen und kleinen Welt werden die Menschen mit Verrohung und Brutalität konfrontiert. Aber die meisten Menschen haben ihr Feingefühl nicht verloren – junge Leute nicht und ältere nicht. In den Partnergesprächen muss der andere auch in seinem Feingefühl gestärkt und die eigene Sensitivität trainiert werden. Dabei kann schon eine leichte Berührung sehr tief wirken.

**Gernot Barth:** Danke. Das ist ein guter Schlusssatz.

